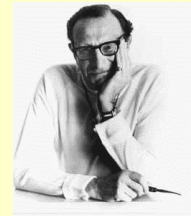




BOLLETTINO A.I.A.T.



ASSOCIAZIONE ITALIANA ANALISI TRANSAZIONALE

EDIZIONE STRAORDINARIA MARZO 2020

Carissimi Soci,

mi auguro che stiate tutti bene. Stiamo vivendo un momento tragico della storia dell'umanità. Il Corona virus ha sconvolto le esistenze della maggior parte di noi mettendoci dinanzi a situazioni nuove in brevissimo tempo. Per la maggior parte la conseguenza è vivere in casa alla ricerca di un nuovo senso all'angoscia di morte personale e collettiva. Le domande "sono stato contagiato?", "sopravvivrò?", "perderò i miei cari?" "li rivedrò?", si affacciano e riaffacciano alla mente ripetutamente e si accompagnano al tentativo di sperimentare il nuovo modo di lavorare: smart working! È come vivere sotto il tiro di un cecchino invisibile ...

Per noi psicologi, terapeuti e counsellors questo momento è doppiamente critico. L'etica, la responsabilità e l'amore ci spingono a prenderci cura delle persone ma possiamo farlo da casa. Cambia il setting, cambia il set; non cambia il nostro ruolo che ci spinge più che mai a prenderci cura del B spaventato, disorientato, confuso, angosciato che ci cerca via Skype o via WhatsApp. Credo che per noi, questo tempo, sia un forte richiamo al raccoglimento, al dialogo e al confronto. Siamo chiusi nelle nostre case continuando come possiamo a svolgere il nostro lavoro ma mai come ora avvertiamo il bisogno di "incontrarci"; mai come oggi avvertiamo cosa significa "fame di relazione"; mai come oggi abbiamo bisogno di sentirci Gruppo. Da questa esigenza nasce questo numero straordinario del Bollettino che vuole essere un momento di condivisione. È costituito da due parti: nella prima sono riportate alcune riflessioni del direttivo e delle scuole di specializzazione. Nella seconda, introdotta da Michele Novellino, alcuni di noi che hanno collaborato nel testo di Berne sui gruppi tradotto da Michele e che si sono ritrovati nel convegno sui Gruppi del 19 ottobre a Caserta esprimeranno il loro pensiero. Un pensiero che benché caratterizzato dalla diversità delle impostazioni teoriche, confluisce nell'altissima considerazione della persona e della relazione; quella che nel Convegno ha fatto sperimentare a noi tutti, relatori e partecipanti, la dimensione dell'Okness. Il clima respirato nel Convegno mi è rimasto dentro e sento di esprimere la mia gratitudine a Michele che ha dato "vita" al nostro gruppetto e, personalmente, a Silvia, Raffaele, Gaetano e Marco.

Spero che questo scambio possa essere fonte di speranza e fiducia rinnovata nella capacità trasformativa e generativa dell'essere umano.

La mia esperienza di vita personale e professionale mi ha condotto in questa fase della mia vita a integrare la dimensione del dolore e quella dell'amore in modo nuovo; mi appaiono come due facce della stessa medaglia. Per questo motivo credo che il dolore che tutti noi stiamo vivendo sia la radice di un amore più grande per le persone che appartengono alla nostra quotidianità, per i nostri pazienti, per noi stessi. È questa convinzione che mi fa vedere il tratto buio del nostro viaggio come il passaggio a un orizzonte più ampio nel quale lo sguardo rinnovato dall'incanto del Bambino, ci permetterà di vedere e non più solo guardare, i meravigliosi colori del mondo e di ogni anima che ci sfiora.

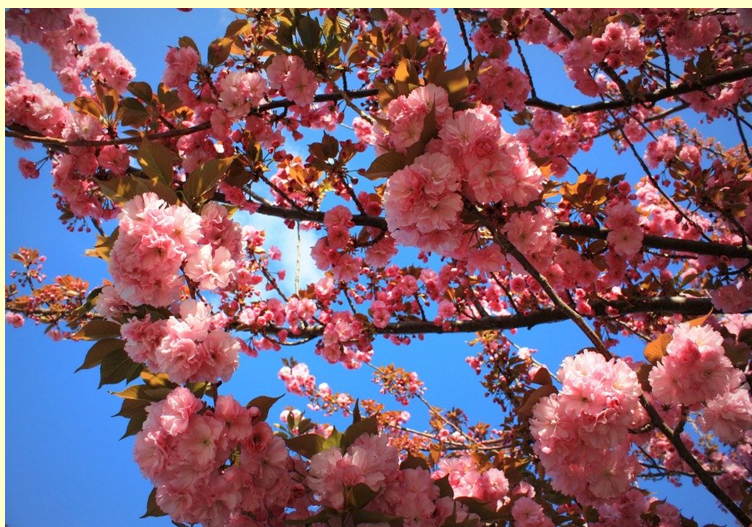
Un forte abbraccio a voi e ai vostri cari e

Buona lettura!

Rino Ventriglia, presidente AIAT

Cari Soci,

un saluto solidale da tutti noi del Direttivo!



Salvatore Ventriglia

Pinuccia Casalegno

Alice Arduin

Enrico Benelli

Remo Dello Ioio

Mariano Iavarone

Ella Paolillo

Laura Quagliotti

Leopoldo Spinosa

Sommario:

Riflessioni del Direttivo	Pag. 4
Riflessioni delle Scuole	Pag. 16
Riflessioni del gruppo relatori del Convegno del 19 ottobre 2019 di Caserta, introdotte da Michele Novellino	Pag. 20
Notizie da Neopsiche	Pag. 30
Commemorazione di Filiberto Vercellino	Pag. 31
Quote associative AIAT 2020	Pag. 32
Segreteria	Pag. 33

RIFLESSIONI DEL DIRETTIVO AIAT

Alice Arduin

Speranza, una parola meravigliosa.

Ha un significato speciale per ogni persona che la pronuncia, parola evocativa di qualcosa di prezioso a cui si tiene. Gli occhi si allargano, il sorriso si espande, il corpo si protende, la fantasia si accende nell'immaginare un "bene", un cambiamento positivo che si colloca nel futuro. Mai come in questo periodo, dopo l'inizio di una delle più grandi emergenze sanitarie che abbia colpito il nostro Paese, credo sia importante riflettere sulla parola Speranza.

Sono grata di poter scrivere qualche riga all'interno del nostro Bollettino AIAT, mi fa sentire più vicina, più intima tra noi, in questi giorni in cui l'intimità è impedita quasi fosse un crimine ma ognuno accoglie la frustrazione in nome di un bene comune, la protezione. Ho personalmente scelto l'immagine di apertura di questa edizione straordinaria del Bollettino AIAT, di cui curo l'editing insieme a Leopoldo Spinosa e Rino Ventriglia: fiori di pesco in un cielo blu ed un sole che illumina con i suoi raggi caldi. Un'immagine di primavera, un'immagine di Speranza.

Il dilagare nel territorio nazionale del contagio per Coronavirus ha drammaticamente comportato cambiamenti radicali nelle nostre abitudini di vita, con la sospensione delle attività didattiche, con la chiusura di negozi, ristoranti, pubblici esercizi e attività commerciali, con la riduzione dei trasporti, con esperienze di isolamento e impossibilità a stringersi nell'affetto delle persone a cui siamo più legati.

La Speranza per noi tutti è una Consolazione: shockati dagli inattesi eventi, impreparati nella gestione di giornate per molti povere di stimoli, preoccupati per la nostra sorte e per quella dei nostri cari, in tanti afflitti nel dolore della malattia o della perdita di chi ci è caro, ci affidiamo alla Speranza "che tutto questo finisca presto", "che si ritorni alla normalità", "che si possa portare avanti un progetto", "che si possa rivedere chi amiamo"... Riporto una citazione del filosofo greco Filone Alessandrino: *"Una volta presente, il bene è accompagnato dalla gioia; quando è atteso, è accompagnato dalla speranza... come la paura è una sofferenza prima della sofferenza, la speranza è una gioia prima della gioia"*.

Una gioia prima della gioia ...

La Speranza, tuttavia di per sé non richiede che si compiano azioni verso ciò che si desidera o che si attende in fiducioso augurio, non favorisce e non aiuta i comportamenti: può essere anche un impulso vaghissimo, di aspirazione debole, un sentimento inconsistente che non sostiene l'Azione...

E' importantissimo che sia coltivata e presente eppure, come sentimento da solo, la Speranza non basta.

Nella situazione sanitaria in cui siamo, cosa si può fare oltre che Sperare?

Credo che una bella risposta sia: si può Agire!

Agire, accettando un momentaneo sacrificio dove “stare a casa” significa proteggersi e proteggere; Agire, nel rispetto delle nostre fragilità, nel rispetto però anche delle fragilità altrui, senza inasprirsi, senza offendere o condannare; Agire, ringraziando chi ci aiuta e facendo la nostra parte a nostra volta; Agire per essere un esempio per i bambini e per gli adolescenti che hanno bisogno di vedere che gli adulti affrontano le difficoltà, anche quelle molto serie, con una luce salda nel cuore; Agire perché forse non “tutto andrà bene” (come leggo in molti social) ma possiamo Concorrere al bene. La Speranza non è il sentimento dei passivi, ma degli attivi! E' il sentimento dei resistenti, è il sentimento dei combattenti! Così voglio pensarmi nella Speranza e nell'Azione.

Un ultimo pensiero cari amici.

Ogni persona coinvolta nella pandemia del Coronavirus, l'ammalato che si chiede se guarirà, il medico che in questo momento reindossa la mascherina, la figlia che riceve la telefonata sulle condizioni di suo padre in ospedale, la mamma del piccolo bambino che sta a casa con lui tutto il giorno, i nonni da soli senza vedere i figli, i lavoratori preoccupati per le loro attività, insomma... tutti noi... ecco, ognuna di queste persone è portatrice di una storia.

L'isolamento connesso al Coronavirus ci può permettere un maggior contatto con noi stessi, tolti dalle frenetiche attività di ogni giorno. Questa può essere l'occasione introspettiva per acquisire o approfondire la confidenza con la nostra storia, per chiederci se sentiamo di viverla in modo amichevole, tenero, comprensivo, essendo cioè gentili e compassionevoli con noi stessi e con gli altri. L'invito è alla ricerca del senso pieno della nostra storia: cogliere quello che sentiamo essere l'obiettivo della nostra vita, quello più pieno di significato per noi. Per alcune persone, l'obiettivo è essere padre, madre, marito, moglie; è svolgere una certa professione; è viaggiare. Tutti obiettivi importanti che ci rendono quello che siamo. Ripartire, forse non per riprendere dal punto di prima, ma per creare qualcosa di migliore.

Agire è anche questo: fare dell'esperienza del Coronavirus un'occasione di apprendimento etico, ecologico, relazionale e, per alcuni, chiedersi se sia il caso di organizzare la propria vita in un modo un po' diverso, smettendola di rimandare a più avanti quello che non ci va di affrontare nel presente, convinti irrazionalmente di avere sempre un tempo davanti a noi.

Agire Sperando, per comunicare ora il nostro amore alle persone che amiamo e per celebrare l'amore verso noi stessi e verso la vita.

Alice Arduin

Cari soci AIAT,

accolgo con piacere l'invito rivolto al Consiglio Direttivo dal Presidente di mandare attraverso una newsletter straordinaria un proprio pensiero e le esperienze di servizio e cooperazione che si stanno attuando, al fine di condividere tra noi le nostre esperienze e mantenere quella vicinanza che la pandemia ha reso necessariamente virtuale.

Mi focalizzo sulle parole della lettera di invito di Ventriglia: "in questo periodo storico denso di paure ed incertezze". Questa situazione attiva in ciascuno di noi il sistema filogenetico dell'attaccamento e il relativo, bisogno innato di rassicurazione. Ognuno nel mondo in questi giorni contatta più o meno consapevolmente una parte profondamente spaventata dove si agitano angosce protocollari (kleiniane), e ognuno cerca più o meno consapevolmente una relazione confortante e protettiva, rassicurante ed incoraggiante, tutte funzioni fondamentali che noi analisti transazionali attribuiamo al Genitore.

Questo contributo propone una riflessione sulle funzioni Genitoriali, sia quelle che dobbiamo sentirci in diritto di chiedere e di darci come terapeuti, sia quelle che siamo in dovere di dare ai nostri pazienti. Si articola in quattro parti: funzioni Genitoriali che proteggono i terapeuti, funzioni Genitoriali che proteggono i pazienti in carico, funzioni Genitoriali che proteggono i nuovi pazienti, funzioni Genitoriali che proteggono noi analisti transazionali dell'AIAT, vicendevolmente.

Funzioni Genitoriali per i terapeuti

I nostri Genitori protettivi e rassicuranti in questo periodo sono molti, ad esempio tutte le Istituzioni della Repubblica ed il Sistema Sanitario Nazionale, che operano incessantemente per fornire la soluzione migliore possibile alla pandemia. Scendendo nella gerarchia istituzionale ed entrando nell'ambito professionale, i Genitori protettivi sono il Consiglio Nazionale degli Ordini degli Psicologi (CNOP) e gli Ordini degli Psicologi regionali (per me, l'OPVeneto).

Il CNOP sta rassicurando la nostra professione informandoci tempestivamente su come trasformare il nostro lavoro in telelavoro. Si è preso cura di noi elencando sul proprio sito i documenti da considerare, dal Codice Deontologico, alle linee guida nazionali per gli interventi a distanza per le professioni psicologiche, all'aggiornamento del modulo privacy con le norme specifiche inerenti al telelavoro.

Inoltre, ci incoraggia attraverso l'iniziativa "#psicologicontrolapaura – una comunità al fianco della collettività", che contempla anche l'attivazione di un motore di ricerca nazionale a cui possiamo aderire, con lo scopo di comunicare ai cittadini italiani i professionisti che si rendono disponibili a effettuare interventi online (#psicologionline).

Infine, ci guida e ci sostiene sviluppando molti strumenti, tra cui un vademecum che considera le venti principali aree di intervento da tenere monitorate con i pazienti in questo periodo, fornendoci un valido Piano di Trattamento da aggiungere e integrare a quello già progettato per i nostri pazienti.

Rimando al sito del CNOP affinché ciascuno di noi possa nutrirsi di sicurezze, riflessioni, procedure condivise e sentirsi di agire pienamente in sintonia con l'intera comunità degli psicologi italiani.

L'OPV, osservato il gran numero di iniziative autonome, linee telefoniche di sostegno, servizi di consulenza spontanei di natura psicologica, ecc., sorti improvvisamente, con criteri non strutturati e non sempre coordinati con le Istituzioni del sistema di soccorso, ha diffuso un documento eccellente per la nostra categoria reperibile al seguente link:

<https://www.ordinepsicologiveneto.it/ita/content/le-raccomandazioni-che-i-professionisti-si-impegnano-a-seguire?fbclid=IwAR3oMulPzIITjv6YHhHXMPoZuCuKCYzr-XP1KYkQnkDvBoFzK9yimwjo5V0>

L'OPV agisce come un Genitore protettivo, ci rassicura dandoci il permesso di non farci carico dell'emergenza se non abbiamo una specifica formazione nell'ambito. In particolare definisce la differenza tra servizi psicologici abituali e servizi emergenziali, ossia quelli rivolti a specifiche popolazioni colpite dall'emergenza, servizi che devono essere condotti da professionisti con specifica formazione e/o esperienza in psicologia dell'emergenza, riportata in curriculum. Le quattro popolazioni sono: (1) professionisti sanitari impegnati direttamente nelle attività di gestione dell'emergenza (medici, infermieri, professionisti sanitari operanti in attività COVID-19), (2) parenti di deceduti per COVID-19, (3) parenti di soggetti ricoverati per COVID-19 e (4) soggetti positivi in quarantena domiciliare o isolamento volontario. I nostri interventi si possono rivolgere anche a queste categorie, tuttavia è richiesta una preventiva formazione per uniformare gli interventi e garantire il rispetto di alcuni criteri minimi di qualità.

L'OPV segnala inoltre una serie di review della letteratura e linee guida che possono migliorare gli interventi psicologici rivolti a persone soggette a pandemia e a quarantena, che riassumiamo brevemente di seguito e che costituiscono altrettante aree di attenzione che possono essere incluse ed integrate nei piani di trattamento.

- Affrontare apertamente i temi della sicurezza e della sopravvivenza, con interventi anche psicoeducativi e orientati all'esame di realtà dell'Adulto sul contagio e la sua meccanica, previo propria adeguata formazione;
- Affrontare i bisogni fondamentali delle persone, ad esempio lavoro, stipendio, casa, mutuo, famiglia figli, scuola, anche mettendo in secondo piano il piano di trattamento abituale;

-
-
- Tra i bisogni fondamentali, esplorare quello di avere uno spazio per sé e per la terapia, ponendo confini dove possibile alla inusuale vicinanza data dalla convivenza forzata;
 - Diffondere le strategie per far fronte all'emergenza, ad esempio quelle del vademecum del CNOP, con particolare riferimento ai comportamenti che aumentano e diminuiscono la paura;
 - Protezione e rassicurazione sono gli atteggiamenti fondamentali per ridurre la paura, lo stress, l'arousal, e dovrebbero essere ancora più prioritari nella costruzione della relazione terapeutica;
 - Invito a esprimere le paure e i problemi per evitare l'evitamento, associato all'aumento della paura delle ruminazioni e di altri sintomi;
 - Esplorare le eventuali colpevolizzazioni di sé e ridimensionarle;
 - Stimolare meccanismi di difesa maturi come l'altruismo, il prendersi cura della comunità circostante come modo per ridurre il senso di impotenza nel prendersi cura di sé, legato alla incontrollabilità della pandemia;
 - Esplorare e contrastare i comportamenti associati alla noia e all'isolamento sociale;
 - Dare maggiori informazioni possibili, dopo essersi documentati, per ridurre l'incertezza.

Funzioni Genitoriali per i pazienti in carico

Con i pazienti che migrano dalla terapia in presenza a quella a distanza gestione del setting e delle videochiamate con i pazienti già in trattamento, che aiutano a trasmettere il senso di rassicurazione, protezione e conforto ai pazienti, facendogli sentire che c'è un Adulto che affronta il problema con le idee chiare e sul quale poter fare affidamento.

Da un punto di vista tecnico, è necessario garantire la privacy del setting, spiegando ai pazienti che li riceverete in uno spazio fisico, meglio se il solito studio, dove la riservatezza è garantita come nelle sedute in presenza. In condizioni di videochiamate, va inoltre spiegato ai pazienti che la privacy e la riservatezza è garantita anche nello spazio virtuale, poiché si utilizzano piattaforme sicure che usano la cifratura end-to-end, che rende impossibile l'ascolto o la registrazione a terze parti. Hanno queste caratteristiche Skype, Zoom, GotoMeeting, Whatsapp, Google DUO, Google Hangouts). Alcune piattaforme, come Whereby, adottano inoltre la tecnologia peer-to-peer, che garantisce non solo la comunicazione crittografata, ma anche il collegamento diretto tra i due interlocutori, senza passare attraverso i server della piattaforma che eroga il servizio.

In caso di consulenza a distanza, è necessario fare riferimento alle Raccomandazioni CNOP 2017, oltre che al pieno rispetto del Codice Deontologico, entrambi reperibili sul sito del CNOP. Al momento del passaggio al setting virtuale, è inoltre necessario inviare via mail e farsi restituire firmata l'integrazione della privacy.

Un altro strumento potente per assicurare i pazienti in questa fase di migrazione al trattamento a distanza è mantenere la chiarezza del setting, che si manifesta anche attraverso il contratto. Diversi terapeuti in questi giorni hanno dovuto affrontare annullamenti, sospensioni, interruzioni e conclusioni, quattro eventi tipici della nostra professione che se adeguatamente differenziati possono aiutare i pazienti a sentirsi connessi, protetti, assicurati. L'annullamento di alcune sedute da parte dei pazienti è evento abituale, in genere si propone il recupero nel corso della settimana e se non è possibile recuperare la seduta annullata, questa viene pagata come di consueto e diventa uno strumento formidabile per esplorare i vissuti relativi all'assenza, all'impossibilità di esserci, all'onorare gli impegni contrattuali, ovviamente finalizzato a far diventare il paziente consapevole di quando gli altri non onorano gli impegni con lui. In questo contesto pandemico tuttavia l'analisi dell'annullamento può passare in secondo piano se dovuta a una situazione emergenziale del paziente: confinato in casa, con i figli che non vanno a scuola, in case senza stanze sicure e protette come il nostro studio, a volte un annullamento è solo un annullamento e non è un elemento dinamico da interpretare. In una situazione di emergenza, la regola del setting inerente al pagamento delle sedute annullate può essere ammorbidita, comunicando così un senso di solidarietà rassicurante. Se le sedute annullate diventano diverse, è più conveniente parlare di sospensione, la quale non prevede il pagamento delle sedute annullate, in modo analogo a quanto avviene durante la sospensione estiva o natalizia. Caratteristica della sospensione è la certezza della data della ripresa: sapere che quel giorno, a quell'ora, il terapeuta sarà là ad attenderlo, crea nel paziente un legame e un ponte che consente di attraversare e tollerare il tempo dell'assenza e della distanza. Se, invece, la data non è fissata si parla di interruzione ed è da evitare accuratamente. L'interruzione ha in sé il germe dell'abbandono, della solitudine, e stimola ulteriormente il sistema innato dell'attaccamento già messo a dura prova dalla pandemia. L'interruzione ha in sé anche l'ombra dell'abbandono eventualmente subito dal paziente, che può essere trasferito sul terapeuta, con le relative angosce legate al non concluso, al non completato, all'assenza, al morire senza salutarsi così amplificato dai media in questi giorni, e per queste ragioni ansiogeniche è da evitare accuratamente. Difficile anche gestire le conclusioni, ossia terminare le terapie dove una data di fine trattamento era già stata definita, e che improvvisamente dovrebbero passare dal setting in presenza al setting a distanza. Trattandosi di pazienti in genere affettivamente stabili che stanno concludendo il percorso, è in genere possibile sospendere il trattamento fino alla ripresa della modalità in presenza, ed è preferibile alle conclusioni online.

Funzioni Genitoriali per i pazienti nuovi

I nuovi pazienti che chiamano in questo periodo, oltre alle indicazioni sopra riportate, pongono il problema di stabilire un rapporto di fiducia attraverso un colloquio video o audio, una modalità non

tipica nella nostra cultura. Un modo di prendersi cura di questa situazione è quella di fornire il primo colloquio gratuito, come suggerito anche dal CNOP, al fine di permettere loro di familiarizzare con il setting a distanza e di valutare se può essere praticabile, utile ed efficace per loro.

Ad esempio, presso il centro clinico e di ricerca dove lavoro, abbiamo accolto le indicazioni CNOP e abbiamo introdotto il primo audio o videocolloquio orientativo gratuito, per dare la possibilità alle persone di familiarizzare con ed orientarsi nel nuovo mondo della videoterapia online. A questa facilitazione, si aggiungono le consuete facilitazioni offerte alla popolazione a basso reddito, che possono accedere a terapie analitico transazionali per il trattamento dei disturbi ansiosi a prezzo calmierato.

Funzioni Genitoriali tra di noi analisti transazionali

Un modo di aiutarci in questo periodo è quello di rafforzare i legami e il nostro senso di appartenenza, ad esempio scambiandoci informazioni su come adattare la nostra professione a questa situazione eccezionale. Ad esempio, sul sito del nostro centro clinico (<https://www.iatp-istitutoanalisiitranazionalepsicodinamica.it>) sono disponibili degli approfondimenti teorici e metodologici in continuo aggiornamento relativi alle specificità metodologiche del trattamento online, al trattamento dei pazienti in contesti di pandemia e quarantena, all'uso del setting telematico come strumento di analisi. I contributi teorici, metodologici e i piani di trattamento sono sviluppati dai membri del centro a partire dalle review della letteratura sopra citate e raccolgono le osservazioni teoriche e metodologiche dei colleghi che si stanno sperimentando con questa modalità di lavoro. Scambiarci informazioni e sviluppare la teoria, la clinica e la ricerca sono modi di prenderci cura l'un l'altro.

Enrico Benelli

Appartenenza ed unicità

Da sempre sono affascinato dall'antinomia di Bertrand Russell, meglio conosciuta come paradosso del barbiere, o del bibliotecario, ma che io descrivo usando una definizione ascoltata in radio: "il paradosso del conformista".

Questa antinomia, applicata all'idea del conformismo, ben descrive alcune contraddizioni ed ambivalenze tipiche dell'essere umano, che affondano le loro radici in due bisogni fondamentali: quello di appartenere e quello di essere unici.

Da che mondo è mondo una mamma osserva, sentendosi in brodo di giuggiole, i propri figlioletti crescere e ad ogni loro nuova scoperta, parola o azione, pur sapendo che è da millenni che tutti i bambini passano per quei gesti, per quelle scoperte, per quelle azioni buffe, si stupisce come se fosse quella la prima volta che una cucciola o un cucciolo facesse quella determinata scoperta, pronunciasse quella data parola buffa o compisse il suo primo incerto, piccolo passo.

In quello stupore è racchiusa la soddisfazione atavica dell'essere madre/padre, come tutte le altre madri/padri della storia del mondo, ma c'è al tempo stesso la soddisfazione, anch'essa atavica, di essere l'unica madre di una figlia/figlio unico ed irripetibile, che per la prima volta compie quel gesto, rendendo unica ed irripetibile anche la madre.

Appartenere, ed essere unici ed esclusivi.

In questi giorni surreali, inaspettati, drammatici, ho spesso pensato tra me e me "ecco, questa è una di quelle situazioni alla Russell".

Dai social media, ai mezzi di comunicazione tradizionale, alle chiacchiere telefoniche con amici o parenti emerge, inequivocabile e implacabile, la soggettività e la comunità di vissuti straordinari per qualcosa di straordinario. Veri, come è vero ciò che ognuno sta vivendo nel proprio intimo; vero come è vero ciò che milioni di persone stanno vivendo in questo stesso momento storico.

Uscire al balcone e suonare la tromba, la chitarra, il violino; avere la sensazione di dare il proprio contributo, unico, a rendere meno buio ed incerto questo momento scuro dal finale aperto ed imprevedibile, ma al tempo stesso prendere la certezza che non si è soli in questo ennesimo flash mob.

"È dura passare le giornate in casa!" offre oggi, a milioni di persone sulla terra, la possibilità di rispondere con lo stesso diritto di tutti gli altri: "a me lo dici?".

La fila surreale per l'acquisto di una pomata in farmacia, l'attesa per entrare, due alla volta, in un supermercato grande quanto una discoteca, guardare il sole dal balcone ed accorgersi delle strade vuote, un lunedì mattina di marzo.

Ma che situazione sto vivendo? Ma che situazione stiamo vivendo?

Commuovendosi lucidamente nell'ultima seduta fatta, una persona che seguo in terapia mi ha ringraziato per essere ancora lì con lui, anche in questo momento, e poi mi ha chiesto: “ma tu come fai?”.

Come psicoterapeuti, psicologi e counsellor, abbiamo noi tutti un ruolo fondamentale in momenti paradossali come questo, che ci chiamano e ci impegnano ad occuparci dei nostri pazienti, dei nostri cari e di noi stessi, questa volta per la stessa nevrosi; e ci pongono di fronte all'ineludibile verità che: adesso non possiamo mentire. I nostri pazienti ci idealizzano; nel quotidiano delle nostre vite ci immaginano spesso invincibili, con la risposta giusta ad ogni problema, con lo stile educativo perfetto per ogni figlio, con il garbo ed il rispetto adeguati per ogni genitore anziano, con la soluzione ad ogni paura, ma adesso no!

Ma tu come fai? Significa “io lo so!”. So che anche tu stai vivendo quello che sto vivendo io, ora non posso nascondere né a te né a me stesso. Ma sono contento che sono qui, e posso parlarti di ciò che sto vivendo e che tu conosci, perché lo stai vivendo anche tu, insieme a me.

Remo Dello Ioio

Mariano Iavarone

Carissimi soci, mentre vi scrivo me ne sto rintanato nel mio studio, che per fortuna è sotto casa e quindi posso raggiungerlo facilmente senza incorrere in rischi per la salute. Piove e questo mi aiuta a “stare dentro” per raccontarvi come sto vivendo questi giorni di isolamento forzato. Sto cercando di farne giorni di “solitudine sociale”. Sembra un paradosso ma non lo è. Fin dall’inizio delle restrizioni mi sono impegnato in un patto con me stesso: tirare fuori il meglio da questa situazione, farne un’opportunità di crescita e di relazione, il che sta significando non subirla ma gestirla. L’isolamento è per me una condizione coatta, un imperativo che stimola adattamento...e a dire il vero non ci vado molto d’accordo con ciò che mi richiede di adattarmi! La solitudine invece sì che mi giova: è un’occasione per stare in intimità con me stesso, per contattare emozioni e attivare pensieri e progettualità. Amo stare in compagnia ma quando mi ritiro con me stesso posso contattare il senso della vita e dei rapporti, e ridare loro valore e vigore. La solitudine mi sta permettendo di riflettere sulle cose per me importanti, la famiglia i figli lo studio. E così mi sto dedicando meglio a loro: standoci più intensamente e con più gioia. E’ un tempo sospeso e, come mi accade quando viaggio in treno in cui mi pare che sia un tempo guadagnato e non perso (mentre viaggio ho la possibilità di fare altro, e quindi è un tempo doppio!) così oggi mi pare che non sto perdendo tempo ma ho un tempo doppio: mentre il treno dell’isolamento va, io posso permettermi di fare altro che magari prima facevo poco o di corsa. Aggiornarmi appunto, stare tanto tempo con i miei cari...a giocare, cantare, litigare. Certo, sono preoccupato per il futuro e per le ripercussioni che ci saranno sul mio lavoro e sull’economia in generale; sono addolorato per chi si sta ammalando e ci sta lasciando anche la vita; sono arrabbiato nell’apprendere che forse questa è stata un’infezione “voluta”; sono rattristato per le vittime invisibili: mi riferisco a bambini e donne fragili vittime di violenza domestica, per le quali la casa non è affatto un posto sicuro; e penso anche a soggetti vulnerabili quali disabili anziani e minori collocati in contesti comunitari, o ai senza fissa dimora che “a casa” non ci possono stare. Loro se la passano certamente peggio degli altri. Per essi sto cercando di fare la mia parte aderendo a petizioni che speriamo riescano a smuovere i governi regionali e nazionale; soprattutto per loro, per i più fragili, mi sto impegnando a stare a casa. Mi pare che questa costrizione forzata potrà alimentare “solitudine sociale” e quindi intimità se la viviamo in funzione degli altri. Del resto a questo mi ha educato l’AT e il counselling: a trarre da ogni limite una potenzialità, e a stare bene nonostante tutto. So che siamo in tanti a pensarla così: andiamo avanti insieme!

Mariano Iavarone

Ella Paolillo

In questo momento così difficile,
il tempo acquisisce un nuovo significato.

Personalmente mi sento pervasa da una lentezza che rende le giornate piene con poco; a lungo rifletto, contemplo, penso e accolgo con estrema gratitudine quel che ogni giorno mi dona.

Sollecitata dal mio quotidiano e da qualche lettura, oltre che dal rapporto quotidiano con le attività didattiche a distanza per i miei figli, mi sono trovata a fare alcune considerazioni che, anche qui, voglio condividere.

In una lettera che ho scritto alle maestre dei miei figli, inizio dicendo “Questo virus ci sta chiedendo di tener conto l’uno dell’altro; fa sì che il comportamento di uno condiziona la sorte di un altro. A lungo questa frase ha continuato a riecheggiare nella mia mente.

In negativo ho pensato ad i comportamenti incoscienti di chi stenta ancora a dare un valore ed un peso a questo virus e a quello che sta succedendo, sentendosi, per qualche ragione, immune o, comunque, non in pericolo.

In positivo penso a tutti coloro che continuano a svolgere il proprio lavoro aiutando gli altri in modo sicuro e protettivo, baluardo di una speranza ancora per fortuna esistente.

Ho lungamente pensato ai medici, agli infermieri e alle persone che lavorano in ambito sanitario; mi chiedo come si faccia a prendersi cura di una persona che può essere portatrice di qualcosa di cui si ha paura.

Penso alle persone che per altri motivi hanno necessità di cure mediche e vivono non solo l'angoscia della situazione di malattia, ma anche la paura di uscire di casa; poi magari arrivano in ospedale e si trovano ad impattare con un sistema che, nell'accoglierli, li considera “pericolosi”. Proprio il personale medico che dovrebbe aiutarli, li accoglie con agitazione e disattenzione, non perché non voglia aiutare, ma perché non possiede i mezzi necessari per proteggersi e, quindi, come si fa a proteggere?

C'è qualcosa di megalomane nel prestare aiuto senza sapere se si hanno o no le risorse per gestirlo quell'aiuto.

Ma restituisco la discussione sui presidi sanitari per le professioni sanitarie ai tavoli istituzionali ai quali competono queste riflessioni.

Tuttavia noi che facciamo parte della categoria delle professioni sanitarie che “aiuta a pensare” abbiamo una responsabilità civile e professionale che ci sollecita a riflettere innanzitutto su noi stessi.

Sono fortemente colpita da quanti colleghi danno disponibilità ad accogliere in ascolto chi ne avesse bisogno; credo che ognuno, in qualsiasi difficoltà si trovi, ha comunque sempre la possibilità di donare o mettere a disposizione qualcosa, e apprezzo chi lo fa.

In effetti di certo c'è un aumento di paura ed ansia per la propria salute e per la salute dei propri cari: il senso di disperazione e di solitudine che ingombra; la paura per il domani lavorativo e quindi finanziario, ed in generale la difficoltà a fare i conti con l'impotenza propria di questi tempi.

Tuttavia credo sia utile riflettere non solo sull'impatto del coronavirus sulla salute mentale ma anche su cosa ci spinge a prendercene cura, pur essendo coinvolti in prima persona. Questo non per inibire il comportamento, ma con la indispensabile onestà intellettuale che ci consente di svolgere quel che facciamo con maggiore consapevolezza ed equilibrio. Mi vengono in mente tre motivazioni diverse che possono spingere qualcuno ad aiutare un altro in situazioni tremendamente complesse e difficili:

- Perché si sente il dovere di farlo; dovere che può essere morale, religioso, etico, economico etc.
- Perché è un modo per salvarsi, nel confermarsi un ruolo attivo, piuttosto che passivo e impotente.
- Perché così concentrati sugli altri e sulle loro problematiche, ci si allontana da sé e dal contatto profondo con le proprie paure.

Credo sia utile confrontarsi con queste tre possibilità quando si presta aiuto, per evitare negazioni o svalutazioni o ipervalutazioni che ci porterebbero ben lontani dall'essere realmente d'aiuto a chi ce lo chiede; lontani dall'essere in reale contatto con sé per poi essere in contatto con l'altro.

Ed ecco che ritorna la riflessione a cui ci spinge questo virus: “tener conto”. Teniamo conto che noi terapeuti siamo, in questo mondo di paure, come tutti gli altri e tutti noi viviamo, chi più chi meno, la nostra vulnerabilità in questo momento.

E' difficile far sì che le nostre azioni siano il delicato risultato di un equilibrio tra paure e speranze, tra trauma e resilienza, eppure senza l'uno non c'è realmente neanche l'altra.

Poi ci sarà un tempo in cui dovremo riflettere, più che come categoria professionale come esseri umani, su come questo virus che ci insegna il “dar conto” ci stia chiedendo con forza di dar conto del delicato equilibrio dell'ecosistema nel quale abitiamo.

Il covid-19 sta, infatti, restituendo la terra alla natura: gli uccelli, e non solo, cominciano ad essere sempre più vicini alle città e l'inquinamento atmosferico è drasticamente ridotto in Italia come mostrano le immagini dal sito dell'ESA (Agenzia Spaziale Europea).

Tuttavia questo sguardo al generale vuole solo essere l'ennesimo input a cercare ed a comprendere che in ogni cosa, dalla più piccola alla più grande, c'è bisogno di ricercare un equilibrio tra parti opposte.

Un caldo abbraccio,

Ella Paolillo

RIFLESSIONI DELLE SCUOLE

Ci sono arrivate le riflessioni e le esperienze di alcune Scuole che ci sembrano significative ed emblematiche di come anche gli istituti di formazione stanno affrontando questo momento, utilizzando passione e creatività.



Il messaggio dell'AIAT ci parla di “momento difficile e delicato”. Certo, se ci concentriamo sulla nostra esperienza immediata – il rischio del contagio, le limitazioni della nostra libertà, soprattutto dei nostri contatti sociali, la mancanza di una previsione sicura riguardo alla fine di tutto ciò – l'ansia è inevitabile.

Ma se allarghiamo la nostra prospettiva abbiamo la possibilità di dare un senso a questo “momento difficile e delicato.”

Forse l'insegnamento più importante che possiamo prendere dagli eventi degli ultimi mesi è il senso del limite e del valore di ciò che abbiamo, e che sentiamo minacciato. Ci sembrava che il godimento di una serie di beni e di possibilità (poter viaggiare, poterci incontrare con chi vogliamo e dove vogliamo, poter scegliere dove lavorare...) fosse scontato. Mentre invece era – ed è – il risultato di lavoro che l'umanità ha fatto per secoli. E che non è assicurato per sempre; dipende da come lo sappiamo conservare e migliorare. E che è soggetto a minacce e ad eventi di crisi. Forse non è dimostrabile un legame tra inquinamento, riscaldamento globale e diffusione del corona-virus. Si tratta comunque di fenomeni che testimoniano l'inevitabile impatto delle nostre azioni sul mondo che ci circonda. Le nostre azioni legittime, che portano a soddisfare i bisogni umani più importanti, e quelle per nulla legittime, che portano al consumo per il consumo.

Se l'esperienza drammatica che stiamo vivendo ci condurrà a riflettere su tutto questo, e a cambiare molti nostri comportamenti, sarà stata un'esperienza alla fine positiva. Forse, come analisti transazionali, possiamo allargare il messaggio dell'Io sono O.K. tu sei O.K. – cioè il riconoscimento del valore nostro e dell'altro come base della relazione sociale – nulla meno che al rapporto uomo – natura?

Ora però bisogna affrontare le ansie. Tutti questi messaggi scherzosi, i canti, le danze sui balconi, forse rischiano di nascondere l'allarme che le persone provano di fronte ai drammi e alle difficoltà

attuali. Tutti noi siamo sotto una notevole pressione e negarla è proprio controproducente perché poi, come ben sappiamo, entriamo in ansia.

Oggi siamo in guerra, si diceva, e la nostra stessa sopravvivenza è messa alla prova; dopo anni di relativa sicurezza eccoci di fronte alla paura di morire e di perdere il lavoro, siamo messi di fronte a rapporti in difficoltà per vicinanza o lontananza forzata. Molti nemmeno si rendono conto delle tragedie che altri stanno vivendo, ostentano ottimismo, sono male informati. Ma quando la paura è relegata in cantina rumoreggia e invade il nostro corpo proprio con l'ansia, con l'agitazione, l'evitamento, l'incapacitazione e la svalutazione di sé, e a volte l'irritazione e l'aggressività. Tutti modi per svalutare i sintomi, i problemi sottostanti e, di conseguenza, le capacità e le possibilità di affrontare il pericolo, tutti comportamenti simbiotici in cui la passività delega ad altri l'onere e il compito di occuparsene. Non basta dunque condividere l'ottimismo del "andrà tutto bene".

Se siamo ansiosi è perché non abbiamo chiaro cosa ci spaventa veramente, mentre il modo migliore per difenderci è quello di trasformare le ansie in paure e affrontarle. Le paure, del resto, sono sempre le solite per un essere umano: la malattia, la morte, l'isolamento, la perdita di valore e di identità.

Ma contro queste allora possiamo utilizzare le risorse personali (le nostre capacità, la nostra saggezza, la nostra creatività italiana, le potenzialità, i nostri risparmi, le nostre amicizie) e quelle degli altri (le innumerevoli iniziative messe gratuitamente on line, le conoscenze tecniche), ma soprattutto la condivisione emozionale. Possiamo piangere insieme di fronte a un telegiornale che ci informa delle bare portate via dall'esercito a Bergamo? Possiamo condividere la paura con i nostri vicini e amici?

In televisione un medico piangeva e si scusava delle sue lacrime, ma chi si stava commuovendo con lui gli sarà stato grato per essersi sentito "insieme", per aver provato compassione ed esserne coinvolto. Quelle lacrime così sincere e così vere, così lontane dalla fatuità dei nostri reality, e così umane, ci attivano.

Il coraggio non è mai incoscienza, è invece consapevolezza delle capacità disponibili come individui e come comunità, risorse che si scambiano attraverso la condivisione e la con-passione.

Lo sappiamo da sempre: l'unione fa la forza!

Non cantiamo e basta dai balconi, chiediamo come se la cava il nostro vicino che è solo in casa.

Nelle cene via Zoom o Skype chiediamo della paura e del dolore, condividiamo le nostre emozioni, non vergogniamoci quando sono così vere. Se non possiamo tenerci per mano teniamoci per cuore.

E ricordiamocelo, soprattutto quando tutto sarà finito. Allora sì che andrà tutto bene!

I soci del Centro Berne

CPD

Centro Psicologia Dinamica – Padova
Scuola di Specializzazione
in Psicoterapia Dinamica Integrata

Cari Soci dell'AIAT,

in questo periodo difficile che interessa il mondo intero, vi portiamo l'esperienza di formazione che si sta tenendo presso la nostra Scuola di Specializzazione, CPD - Centro Psicologia Dinamica, di Padova.

In osservanza delle direttive statali e ministeriali, abbiamo da due settimane attivato la didattica a distanza. Questa scelta ci sta dando la possibilità di perseguire il compito sociale e formativo di fare scuola, ma non a scuola, e mantenere vivo il senso di appartenenza delle classi, combattendo i rischi di isolamento e di demotivazione. Le interazioni tra docenti e studenti continuano quindi pur all'interno di una situazione imprevista, senza interrompere il percorso di apprendimento.

Le nuove modalità online chiedono però una certa creatività nell'approccio all'insegnamento, soprattutto in considerazione del fatto che la relazione tra docente e allievi è cambiata, non più pienamente vissuta dai soggetti in interazione, ma filtrata dal mezzo di comunicazione. Il cammino è diverso rispetto a quando siamo in presenza l'uno dell'altro. Vengono meno alcuni aspetti della comunicazione: per esempio il livello verbale è mantenuto, ma non sempre è garantito quello visivo (dipende dai mezzi di collegamento), proprio per niente quello cenestesico. Poiché manca il contatto, molte delle reazioni controtransferali vanno perse e quindi si affievolisce la capacità di autoregolazione presente nella comunicazione. Questo impoverisce la relazione di apprendimento, docente e allievi hanno meno feedback per comprendere che cosa succede sul piano relazionale nell'esperienza di formazione.

Ci siamo chiesti in che modo superare questa difficoltà e se in questa "mancanza" potrebbe essere accentuata qualche risorsa, che nelle lezioni in "presenza" dei partecipanti poteva essere scontata. Riteniamo che una risposta possa essere trovata nella semplificazione della comunicazione tra docente e allievi che si incontrino in modalità telematica: per capirci occorre essere efficaci, diretti, semplici, diminuire il flusso di informazioni. Per il docente, un invito alla chiarezza, alla semplificazione, al trovare modi di avere dei feedback da parte dell'allievo, per pervenire ad una valutazione, ad un assessment, più semplici della relazione di apprendimento. Questa è la sfida didattica che viene proposta dalla situazione. L'arricchimento e la complessità vengono solo dopo

che è stato consolidato un piano relazionale che, sebbene virtuale, poggia su una reciproca conoscenza, fiducia ed alleanza.

L'esperienza della didattica a distanza è stata applicata anche alle altre attività di gruppo presenti al CPD, mantenendo la disponibilità delle competenze personali e professionali che come Scuola ogni giorno offriamo ai nostri allievi. I gruppi di intervisione per i terapeuti di pazienti adulti e per i terapeuti di pazienti bambini e adolescenti, proseguono online. Le attività di tutoraggio per gli esami di fine anno, le sedute di supervisione agli specializzati e agli specializzandi in psicoterapia, acquistano nuove forme con le videochiamate. Anche i colloqui per l'iscrizione al corso 2021-2024 sono disponibili per quanti li richiedono in via telematica.

La Scuola risponde in maniera solida e coesa, dimostrando senso di responsabilità, di appartenenza e di disponibilità, ma soprattutto la capacità di riorganizzarsi di fronte a una situazione imprevista, senza precedenti, confermando la propria missione.

Marco Sambin e Alice Arduin

RIFLESSIONI DEL GRUPPO DEI RELATORI
NELLA SESSIONE DEL CONVEGNO AIAT CASERTA, OTTOBRE 2019
“IL GRUPPO ANALITICO TRANSAZIONALE BERNIANO E POST-BERNIANO”
INTRODUZIONE DI MICHELE NOVELLINO

Michele Novellino

Rimango sempre sorpreso, quasi con candore infantile, quando rivivo nell'amicizia, così come in altri rapporti intimi, quell'esperienza unica che chiamerei con la mia parte magica, che in queste tremende settimane risulta particolarmente movimentata, una telepatia; ad essa si contrappone un po' burbera la mia parte razionale, oggi parecchio scossa e ammaccata, che invece si appella al processo dell'intuizione o anche del legame empatico.

Comunque si chiami e qualunque fenomeno sia, questo mi è accaduto con l'amico fraterno Rino. Maturavo da giorni il desiderio di uscire dall'isolamento comunicando qualcosa, di certo la mia appartenenza, a uno dei gruppi ai quali appartengo dal lontano 1975: quello dei colleghi dell'analisi transazionale. Contattato, Rino mi risponde che ha avuto la stessa idea in contemporanea, e decidiamo che il Bollettino dell'AIAT è il veicolo migliore per testimoniare la nostra esperienza. Ci troviamo in sintonia (telepatia?) anche su un altro punto, quello di cogliere l'occasione per mobilitare quel bellissimo gruppo informale nato nelle pagine della traduzione del libro di Berne del 1963, composto da me, Rino, Silvia, Gaetano, Marco, Raffaele. Un gruppo di amici e colleghi trasversale, nato spontaneamente da quella traduzione, e rafforzatosi come identità dal vivo nel bellissimo Convegno di Caserta. Ognuno di noi si rivolge ai colleghi dell'AIAT, ma l'auspicio è che queste nostre voci risuonino anche all'esterno di questa nostra antica associazione.

Desidero ricordare le parole di Berne sul Processo Esterno di Gruppo (2018, pg. 57) *“Tali influenze che minacciano la struttura del gruppo dal di fuori, rappresentano una speciale classe di forze che sono di rilevanza decisiva nella storia di ogni gruppo. Un esercito di invasione, un uragano o un ordine dall'alto sono tutti rappresentativi di questa classe. Dato che, ancora, il primo compito di un gruppo è quello di garantire la propria sopravvivenza, tutto il resto del lavoro tende ad essere sospeso in presenza di una minaccia esterna, e il gruppo mobilita le sue energie per impegnarsi nel processo esterno di gruppo... Un gruppo in questo stato può essere chiamato gruppo di lotta. In cattive acque, se la volontà di sopravvivere del gruppo è forte, tutti quanti i membri sono posti nell'apparato esterno ed indirizzano le loro energie direttamente o indirettamente a combattere l'ambiente esterno minaccioso”*.

Cos'era Berne, uno psichiatra o un profeta? Il primo ovviamente, in questo caso la mia parte irrazionale neanche osa dire qualcosa. Tuttavia uno psichiatra diciamo 'all'antica', ossia colto ed erudito, in particolare amante della storia.

Egli conosce e riconosce fenomeni che esistono dall' alba dell' umanità: non c' era bisogno di questo nuovo virus perché lui scrivesse quelle parole sul Processo Esterno. Questa pandemia non è una guerra ma vi assomiglia negli effetti, per fortuna solo in alcuni: devastazione sanitaria, shock economico, isolamento delle persone, panico. Non è un uragano in senso letterale, ma lo è in senso metaforico, e non siamo in grado ancora di contarne i danni. Non è un' ordine dall' alto, ma ci causa lo stesso senso di impotenza e costrizione. Tutti noi costituiamo un gruppo che ha una storia, dei legami, anche dei conflitti, soprattutto un' identità sociale che ci interfaccia con pazienti, clienti, colleghi, la società tutta. Berne scrive che un gruppo di fronte a una pressione esterna, se ha le risorse, diventa un gruppo di lotta, altrimenti fa la fine del gruppo S (quello della seduta spiritica): arrivano la polizia e i giornali e tutti a casa. Credo fermamente che abbiamo le risorse, il dovere di essere un gruppo di lotta, questo per l' identità di ciascuno di noi: per fare sì che questo momento tremendo della vita umana, si trasformi in una grande esperienza di crescita, che significa, a mio parere, innanzi tutto due cose. La prima è ritrovare valori più profondi rispetto alla corsa frenetica che è diventata la vita di un po' tutti noi: mi riferisco alla solidarietà, all' attenzione verso i deboli, all' amore per i bambini e non solo quelli 'nostri'. La seconda è approfittare di questa pausa obbligata per rifare un'autoanalisi, un 'tagliando' psicologico: adesso che sono prevalentemente solo con me stesso, cosa trovo di ancora attivo nel mio copione? Come ho fatto a continuare a nascondermelo? Ricordo un bellissimo, impegnativo esercizio che si faceva ai tempi della mia esperienza in terapia della gestalt: "sto a occhi chiusi, respiro lento e profondo, mi vedo che sono a cinque minuti dalla mia morte, e mi chiedo: Quale è il mio più grande rimpianto? Cosa farei se ne avessi ancora il tempo?".

Grazie a Rino e a tutti voi: sono quello che sono anche per avervi incontrato.

Michele Novellino
TSTA-P, TSTA-C, AIAT

Sono le 16. Sto cercando faticosamente di dare una struttura a questi giorni che mi apparivano così lunghi e sono cortissimi. Squilla il telefono, è un numero sconosciuto. Sono emotivamente a pezzi (effetto coronavirus!), disorientato ma quello squillo mi tira fuori dal mio rifugio intrapsichico; dall'altra parte della cornetta c'è qualcuno che sta male. Rispondo. Una mamma mi parla di un figlio che ha avuto due episodi psicotici, già seguito, che sta male. È seguito da una terapeuta che non contatta da due settimane. Ho tutti i buoni motivi "terapeutici" e "deontologici" per interrompere la conversazione. Ma non ho il motivo "okness". Sento nelle viscere la disperazione della madre. La sento viva. Il mio B ha incontrato il suo B e suo figlio. Concordo un appuntamento skype con il figlio. Non mi è mai accaduto di conoscere una persona-paziente via skype, come avverrà il colloquio? Mi tranquillizza il pensiero che in fondo cambia la modalità ma, di fatto, sto per incontrare una persona. Mi ritrovo con papà Berne a scacciare tutte i giudizi e pregiudizi sulle terapie per via telematica, tutto ciò che ho letto sull'argomento, tutti i timori legati alle mie difficoltà nell'uso dei new media... per prepararmi all'incontro con un'anima disperata. La incontro, quell'anima. Il mio Bambino sente quel Bambino che non ha più motivi per vivere. Che vede la morte come un'oasi di pace nel deserto. Gli parlo della mia miocardite, del mio essere vicino alla morte. In 50 minuti lo conosco e comprendo che il collegamento skype non è un impedimento ai Bambini, basta che sia spiegato. I Bambini hanno solo bisogno di capire! Gli chiedo di promettermi che non si ammazzerà accanto all'impegno di contattare la terapeuta, di proseguire la terapia in atto e di contattarmi.

Mi fermo a riflettere su questa esperienza e mi chiedo cosa mi ha spinto a determinati comportamenti. E cosa scopro?

Che ciò che mi ha mosso non è stato il coronavirus. Lui è stato l'occasione del presente per dare una nuova veste a un corpo già formato. Cosa ho fatto se non vivere ciò che Berne ci dice nella prefazione di "Ciao...e poi?" quando afferma che incontrare l'altro è "vederlo, riconoscerlo che quel momento è unico, esistere per lui ed essere pronto al suo esistere per noi". L'esperienza vissuta con F. mi conferma che l'espressione di Berne, per noi terapeuti A.T. è diretta al B. E' il senso più profondo dell'okness: sintonizzarci con il Bambino dei nostri pazienti per consentire loro di esprimere ciò che "è scritto nei loro geni e nei loro cieli" (Moiso, 2000).

Di conseguenza, a un B divenuto consapevole della sua psicosi, barricato nel suo mondo abitato da allucinazioni e chiuso in casa a tempo indeterminato cosa puoi dare/dire? Ciò che sei, nient'altro che ciò che sei.

E' questo che a me terapeuta e didatta AT insegna l'esperienza del coronavirus. Continueremo ad analizzare il transfert (forse si ridurrà in frequenza quello idealizzante?) e il controtransfert, a fare interpretazioni, etc... sì ma qualcosa cambia. La tragedia che stiamo vivendo ci apre a una nuova dimensione dell'autenticità. Quella in cui il paziente e il terapeuta sono in una condizione simile: chiusi in casa. Quella in cui entrambi hanno dovuto faticosamente trovare un luogo per incontrarsi senza orecchie indiscrete, quella in cui veramente "insieme", nel rispetto dei ruoli diversi e senza sovrastrutture, potranno co-costruire il percorso.

Nasce una nuova epoca? Non so! So che sta nascendo un nuovo modo di essere terapeuti, quello sì! Un nuovo modo forse che ci innesta in modo più profonda nella visione dell'analisi transazionale come psichiatria sociale, la passione del nostro eumero "Eric". E sento particolarmente adatte a noi le parole con cui Recalcati ha concluso l'articolo "La nuova fratellanza" pubblicato su Repubblica del 14 marzo 2020: "... In questo strano e surreale isolamento noi stabiliamo una inedita connessione con la vita del fratello sconosciuto e con quella più ampia della polis. In questo modo siamo davvero pienamente sociali, siamo davvero pienamente liberi".

Liberi di cercare strade nuove, amici; liberi di sognare; liberi di continuare il viaggio ma non più come prima, un viaggio che parte dall'intimità con noi stessi. E dentro di noi la consapevolezza che abbiamo bisogno l'uno dell'altro oggi scende dalla mente alla pancia per risalire al cuore e fermarsi lì. E lì questo bisogno si colora di un nome: "Amore!" Sì, amore! Amore per i nostri cari, amore per la vita, amore per noi.

Salvatore Ventriglia

TSTA-P, AIAT

Isolati, non soli

Può accadere, un giorno, di trovarsi ad attraversare un mondo che non si è mai abitato. Forse non si dovrebbe avere l'arroganza di pretendere di "capirlo" con le consuete categorie di pensiero, ma imparare a conoscerlo e saperlo descrivere.

La parola *piacevole* non rende la sensazione che ho sperimentato in queste ultime due settimane nel mondo della totale solitudine, in casa.

Chiarito che solitudine non significa isolamento, forse questa sensazione aveva origine nella percezione di sentirmi "io con me" e, nello stesso tempo, "fuori di me", sola e nello stesso tempo insieme. Insieme con il mondo fisico e sociale al quale appartengo poiché mi con-tiene, è il mio contesto.

Eccola la parola chiave, *appartengo*, esisto poiché sono parte, con il contesto, di un tutto, in una determinazione reciproca dalla parte al tutto e dal tutto alla parte, di un intero co-determinato.

Ho trovato sorprendente, In altre meno parole, la sensazione che quello che faccio non e' solo mio, per me, ma è anche per ed e' parte di uno scopo comune, di una essenza comune, la comunità appunto, della quale vivo e condivido il destino, che da' senso al mio sentire ed agire.

Ho trovato sorprendente questa sensazione di ineluttabile pienezza, sorprendente nel suo essere anche ovvia, quasi banale, e non appartenente all'elevato mondo del superuranio delle idee perfette, di platonica memoria.

Da tempo sto riflettendo su quanto il copione culturale, nel quale viviamo inconsapevolmente immersi come dei pesciolini rossi nella loro boccia, impregni ed influenzi quello che chiamiamo il nostro copione individuale, ammesso che li si possa distinguere in modo così netto. Vi e' oramai, a questo proposito, un vasto consenso sul fatto che il nostro copione culturale dei paesi occidentali, ma oramai non più solo, ha messo il valore della indipendenza sopra ogni cosa, e riconosce come virtù cardinali l'autonomia (o autosufficienza?), l' indipendenza (o l'individualismo?). Tali termini e temi, declinati spesso in slogan, emanano un odore di pre-giudizio, che si sovrappone alla verità dei fatti.

La verità è che nessuno basta a se' stesso. Questa è una di quelle Verità che, come affermava K. Godell (geniale matematico del 900), e' vera ma non è dimostrabile, il che per un matematico e' un vero paradosso. E' una realtà che esiste nel momento in cui si nega e che ci rende liberi anche nell'obbedienza.

Questo senso di coscienza dell'io, quando lo guardo più da vicino può avvatarsi su se' stesso in una immagine fissa che sprofonda nel non senso, oppure sembra sollevarsi da se' stesso, dalla propria autoreferenzialità, "*tirandosi su per le stringhe delle scarpe*" (per citare il nostro spiritoso matematico) per esistere pienamente nel mondo che esiste con me ed in me.

Silvia Attanasio Romanini
TSTA-P, SIMPAT

Alcune riflessioni

Quando mi è stato chiesto di dare un mio contributo per parlare del momento che stiamo attraversando, la prima cosa che ho pensato è stata: “non ci sono parole da dire, questo è il momento del silenzio, della riflessione”.

Quindi ho avuto delle difficoltà a scrivere quello che intendo condividere, cercando di non cadere, e non so se ci sono riuscito, nelle mille riflessioni che ci sommergono ogni giorno attraverso i diversi mezzi di comunicazione. Riceviamo proposte e informazioni scritte, video, audio che, se pure interessanti ed utili a sostenerci per affrontare questo momento, rischiano paradossalmente di riportarci a fare quello che abbiamo sempre fatto, o almeno io ho fatto, in questi anni: distrarci e non fermarci per dare senso a quello che stiamo vivendo. Questo continuare “a fare” rischia di coprire ciò che sentiamo a livello profondo, per esempio la paura del vuoto, dell’incertezza, della nostra fragilità.

Io credo che questo “stop” forzato possa aiutarci a riflettere e a scoprire, attraverso l’ascolto di questi stati d’animo, il senso profondo della nostra esistenza, i nostri valori, le priorità della vita, opportunità che forse senza il “virus” avremmo ignorato.

Ho deciso quindi di condividere come mi sento in questa situazione e in che modo mi sto muovendo con la mia famiglia, i miei pazienti e con gli allievi della scuola di specializzazione.

A livello personale in questi anni sono stato immerso nelle mie cose, tante, anche belle, interessanti e mi sono sempre sentito entusiasta di fare quello che ho fatto. Credo anche di aver trovato un buon equilibrio tra il lavoro e la cura della mia persona senza tralasciare lo sport e gli amici che sono sempre stati la fonte della mia ricarica. Adesso all’improvviso sono stato “costretto” a fermarmi e a stare in casa. La mia risposta automatica, anche in questa situazione diversa, è stata di rientrare nel mio modo abituale di strutturare il tempo che è “fare” e mi sono immerso nell’organizzare mille cose e certo le occasioni non mancano: le lezioni on line per offrire opportunità diverse agli allievi di continuare l’attività didattica, trovare modi per sostenere e mantenere contatti con gli ex allievi ecc... In questa situazione di stress ho reagito quindi attivando il mio vecchio copione legato “al fare cose”.

Mi sono accorto poi che, pur stando a casa con la mia famiglia, preso da tutte queste cose, non stavo con loro anche se a soli due metri di distanza tra le stesse mura domestiche; dal confronto con loro ho riflettuto che forse questo “virus” può essere un’occasione, forse unica, di fermarmi veramente e contattare il mio mondo interiore, recuperare uno spazio per la mia spiritualità, per la mia famiglia nucleare ed allargata, per rinsaldare i legami affettivi e per interrogarmi e provare a rispondere ad

alcune domande esistenziali che da anni tenevo sullo “sfondo” senza mai darmi il tempo e la testa per soffermarmi.

Voglio impegnarmi per cogliere questa occasione!!!!

A livello professionale, continuando parte della mia attività on-line, ho fatto alcune considerazioni: come terapeuta ho potuto costatare che, anche con dei limiti, si può stabilire un contatto “sufficientemente buono”, e che anche questa è una prova della incredibile capacità di noi esseri umani di adattarci alle diverse circostanze che la vita ci presenta, attivando la nostra tendenza ad autodeterminarci, la Phisis. Nel lavoro con i pazienti più volte si è evidenziata l’importanza di vivere nel “qui ed ora” gestendo al meglio il presente. Quando le persone vanno nel passato attivano antichi processi di copione e cominciano a leggere la realtà con “vecchi occhiali” rendendo complessa e faticosa la vita quotidiana. Quando invece, le persone si proiettano nel futuro, che è oggettivamente imprevedibile, infatti non si sa quali scenari ci troveremo a dover affrontare, cominciano ad andare in ansia e ad attivare un circolo vizioso che amplifica e rinforza pensieri catastrofici e le conseguenti paure ad essi associate.

Nel lavorare con i miei pazienti in questi giorni ho potuto costatare che è possibile realizzare on-line lavori per “decontaminare l’Adulto” e “deconfondere il Bambino” e stimolarli ad attivare il loro “Adulto integrato” per individuare le risorse e trasformare una situazione potenzialmente traumatica in un’occasione di crescita.

Sia come supervisore che come docente, all’Università ed alla scuola di specializzazione, ho potuto sperimentare che nonostante i limiti del “contatto” dovuto ai diversi mezzi di comunicazione è stato possibile portare avanti le diverse attività.

Infine anche se all’inizio avevo delle remore ho avuto l’opportunità di fare un lavoro esperienziale con un gruppo di 9 persone in training. Anche in questo caso ho potuto costatare che è possibile, uscendo dai preconcetti ed essendo flessibili, imparare dall’esperienza correndo il rischio sia di scoprire nuove cose sia di sbagliare dandosi la possibilità di imparare e aggiustare il tiro dagli errori.

Ringrazio i promotori di questa iniziativa in particolare Rino Ventriglia e Michele Novellino che mi hanno dato la possibilità di poter condividere queste mie riflessioni.

Raffaele Mastromarino

TSTA-P, IRPIR

Tempo di Guerra. E di Pace.

Nell'estate del 1999 era terminata la guerra in Bosnia-Erzegovina e la frammentazione della Jugoslavia era quasi completata. Ancora si combatteva tra Kosovo e Serbia, e gli Stati Uniti bombardavano Belgrado. Mia moglie e io caricammo la moto su un traghetto e arrivammo nel sud della Croazia, da dove risalimmo, quasi soli per strada, la litoranea verso Trieste.

Arrivati vicino alla Bosnia decidemmo un'incursione all'interno, verso Mostar, pesantemente bombardata. La città era impressionante: palazzi diroccati, muri crivellati di pallottole, il celebre ponte abbattuto e sostituito con una passerella di metallo. E in mezzo a quella distruzione l'atmosfera più eccitante che abbia mai incontrato: tra i nostri carabinieri, inviati come forza di pace, che diffondevano un rassicurante senso di protezione, c'era gente allegra, sorridente, euforica come non ne ho mai vista. Gioia frizzante e macerie.

Vagabondando per Mostar ripensavo ai ricordi di fine guerra dei miei genitori, ai racconti di mio padre partigiano sceso dalla montagna alla fine dell'aprile '45 per sfilare a Milano nella festa della liberazione, a quel senso di liberatoria felicità che mi trasmettevano. Furono anni straordinari per il nostro paese, con probabilmente la migliore classe politica della nostra storia, uscita dalla Resistenza, che seppe scrivere la nostra Costituzione. L'euforia della libertà dopo la sofferenza.

In questi giorni ripenso a quella Mostar. La retorica di molti politici ci ripete con toni vagamente ossessivi che siamo in guerra. Non penso. Non è una guerra. È qualcosa che ha accompagnato l'umanità dal suo apparire sulla terra: l'impossibilità di avere le nostre vite del tutto sotto controllo, l'ineluttabilità dell'imprevedibile, la convivenza con l'incertezza di cui le epidemie sono state solo un aspetto.

Accettare di vivere nell'incertezza mette paura, ed è doloroso. Ma è vero. È l'autenticità della vita. Non so come usciremo da questa presunta guerra; non so come sarà la presunta pace che presto seguirà. Non so se queste settimane saranno un tempo sufficiente per permetterci di elaborare nuove riflessioni. Se ci riappacificheremo con la nostra fragilità, con l'impossibilità di controllare in ogni aspetto le nostre vite: accettando i nostri limiti forse troveremo anche una gioia liberatoria. Forse abbiamo bisogno di lasciare la pretesa, e gli sforzi, di dominare il creato: libereremo energie per adattarci alla terra, invece di forzarla ad adattarsi a noi.

L'incertezza è il territorio della creatività. Come a Mostar, potremo festeggiare la libertà dal pericolo e anche dal voler controllare ogni cosa. Una libertà incerta, creativa e probabilmente anche allegra.

Marco Mazzetti
TSTA-P, TSTA-C, AIAT

Un tempo negato un tempo ritrovato.

A metà gennaio ho incontrato in studio una mia giovane paziente che era rientrata dalla Cina con uno degli ultimi voli prima della chiusura. Mi raccontava che già a dicembre si era parlato in Cina di questa epidemia e non mi sembrava preoccupata.

I numeri che venivano dalla Cina se pur nella loro drammaticità mostravano una mortalità doppia rispetto a quella dell'influenza. I provvedimenti presi sembravano essere efficaci e la distanza sembrava essere sufficiente a proteggerci.

Alla fine di febbraio la situazione si capovolge e i primi di marzo nonostante sia stato spostato il convegno delle associazioni mi ritrovo a Roma, raffreddato, a fare esami.

Da medico ritenevo che non aveva senso mettere le mascherine perché servivano se mai a proteggere gli altri, che era ridicolo mettere i guanti perché mi hanno insegnato che la pelle è il migliore strato protettivo contro le aggressioni dei virus, grazie alla presenza di enormi quantità di batteri e miceti, che è ridicolo parlare di immunità di gregge per un virus che non dà immunità stabile e così via di seguito. Mi sentivo irritato per il fatto che virologi ed epidemiologi, a volte in contraddizione tra loro, sembravano dettare i provvedimenti che via via venivano presi. Ero preoccupato per il fatto che il mondo sembrava ormai nelle mani dei medici.

Ancora non ero riuscito a cogliere la gravità della situazione che da lì a poco mi costringeva a chiudere lo studio a lavorare da casa e ad uscire solo per fare la spesa.

Ho ascoltato e letto, in questi giorni, interventi buonisti in cui si inneggia agli insegnamenti di questa esperienza collettiva per cui siamo tutti fratelli e questo mi sembra incongruente con il fatto che per strada le persone si allontanano per paura del contagio o che migliaia di persone scappano dai luoghi dell'epidemia verso il sud portando con sé l'epidemia, che le persone cercano di accaparrarsi provviste alimentari o che in America si comprano armi per difendersi da un ipotetico nemico, non più invisibile, o che gli speculatori finanziari affossano le economie mondiali per trarre ulteriori profitti.

Certo oggi si inneggia agli operatori sanitari e al loro sacrificio nella speranza di cavarcela pronti a denunciarli se il nonno di 98 anni, tenuto in vita con decine di farmaci non ce la fa. Per questo timore i medici hanno chiesto una moratoria rispetto alla responsabilità professionale in questo periodo.

A quale fratellanza allora si riferisce Recalcati nel suo articolo su la Repubblica “ la nuova fratellanza”.

Oggi sembriamo preoccupati della limitazione delle libertà imposte dai decreti del Presidente del Consiglio senza tenere conto che la libertà è fatta di limiti e confini e che la nostra libertà non può che misurarsi con la libertà degli altri. Il Virus non ha limiti e confini e ci mostra in modo violento che cosa accade senza limiti, ci fa vedere in modo violento cosa significa opportunismo, ci fa vedere in modo violento cosa vuol dire aver dimenticato nelle parti più profonde di noi che siamo fratelli.

Questa condizione di clausura non scelta mi ha fatto ripensare alla mia esperienza giovanile di lavoro dentro il carcere, a cavallo tra gli anni ottanta e novanta del secolo scorso. Dentro il carcere si ha la sensazione forte che nella prigione con i suoi spazi ridotti con l'impossibilità di vedere un orizzonte, che viene continuamente spezzato dalle sbarre o da un muro, il tempo si ferma. Un tempo che per molti detenuti sembra congelato nella ripetitività ossessiva dei gesti quotidiani e nella prevedibilità di ciò che accadrà durante il giorno. Potremmo dire come analisti transazionali che dentro il carcere si ha una buona strutturazione del tempo. In realtà in carcere si vive un tempo negato, un tempo che deve passare in attesa di rivedere la libertà. Ho imparato in quella esperienza, attraverso i detenuti, che negare questo tempo significa negare la realtà e rimanere congelati in attesa di riprendere dove tutto era iniziato.

Allora mi sono chiesto come posso non negare questo tempo di clausura senza negare la paura di quanto sta accadendo. Per il momento ho compreso che la mia vita dipende dagli altri e che la vita degli altri dipende da me. Se facilito la sopravvivenza degli altri garantirò anche la mia sopravvivenza. Ho accettato la mia paura di non avere i miei figli con me e di non poterli proteggere da un nemico invisibile.

Questo mi fa sentire più vicino a quanti oggi sono fratelli in prima linea e a quanti stanno soffrendo per i loro cari e ai miei colleghi che stanno vivendo un'esperienza che so che li segnerà per il resto della loro vita e con la quale noi psicologi, che l'abbiamo vissuta da casa, dovremo confrontarci quando questa brutta esperienza sarà finita.

Penso che noi psicologi dobbiamo fare in modo che non venga coperta la realtà con veli di buonismo che servono a negare la memoria e la storia.

Gaetano Sisalli

TSTA-P, IAT

NOTIZIE DA NEOPSICHE

Cari lettori,

la Redazione di Neopsiche sta lavorando al prossimo numero che uscirà regolarmente prima della pausa estiva, contenti di poter mantenere l'impegno con i lettori.

Il numero 28 di Neopsiche sarà diviso in due sezioni!

La prima è dedicata ai campi di applicazione dell'AT: Counseling, Educativo, Organizzativo, Psicoterapia.

Nella seconda, ci attendono numerosi i contributi dei relatori del convegno di Caserta di ottobre.

L'Analisi Transazionale ci accompagna nelle riflessioni e nell'approfondimento che gli articoli di Neopsiche permettono, anche in questo momento così difficile per tutti!

Come redazione esprimiamo vicinanza e affetto ai lettori, alle loro famiglie, ai colleghi e ai professionisti impegnati in prima linea.

La Redazione di Neopsiche

**Ci ha lasciati Filiberto Vercellino presidente dell'ITAT;
è stato tra i primi soci AIAT e lo ricordiamo con affetto e stima.**

QUOTE ASSOCIATIVE AIAT 2020

Caro socio,

ti ricordiamo la scadenza della quota associativa per l'anno 2020.

Dal 30 aprile in poi, la quota associativa subirà invece, una maggiorazione del 10%.

La puntualità nell'effettuare la sottoscrizione annuale, è molto importante al fine di riuscire a far fronte ai problemi di organizzazione e di carattere economico, e per mantenere un livello alto di servizio ai soci.

Ricordiamo in particolare, l'importanza della puntualità nel rinnovo annuale dell'iscrizione, per i soci **“Allievi in Contratto di Supervisione con l'EATA”**, che in caso di mancato versamento della quota annua, vanno incontro al rischio di interruzione del loro contratto.

La quota associativa va versata con bonifico bancario sul c/c della Unicredit intestato a A.I.A.T.

IBAN IT63N0200875041000102367766

QUALIFICA	Entro il 30 aprile	Dopo il 30 aprile
1.simpatizzante	35,00	38,50
2.allievo	50,00	55,00
2c.counsellorAT	62,00	68,50
2p.psicoterapeuta ad orientamento AT (*)	72,00	79,50
3.allievo in contratto di supervisione con l'EATA/ITAA (**)	90,00	99,00
4.analista transazionale certificato (***)	106,00	116,50
5.analista transazionale in training Didattico, PTSTA (**)	190,00	209,00
6.analista transazionale didatta, TSTA (***)	195,00	214,50
Abbonamento annuale alla rivista Neopsiche per chi versa le quote dalla 1. alla 6. l'abbonamento è compreso nella quota associativa	25,00	

Confidiamo nella tua collaborazione.

Un Saluto Cordiale,

Lo Staff della Segreteria AIAT



SEGRETERIA AIAT

ORARI DI SEGRETERIA:

LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ DALLE ORE 9.00 ALLE 12.00

TELEFONI 0823 520892 - 0823 496098 (ANCHE FAX)

segreteriasoci@aiat.it

Via Ildebrando Pizzetti n. 16/18

81020 Casapulla (CE)